HEALTH AND SAFETY FACTSHEET



SOUTH AUSTRALIAN WINE INDUSTRY
ASSOCIATION INCORPORATED

Hazardous Manual Tasks

有危险的手动任务

在葡萄园工作时，你所需要完成的许多任务会涉及以下几种形式的操作：抬上、抬下、推动、拖拉、搬运、移动、抓住或抓紧某物体。所谓物体可能是一棵柱子、一卷高强力钢丝，甚至有可能是一把修枝剪。操作方法不安全、物体笨重或难于驾驭和处理的时候，往往会导致人员受伤。

危险的手动任务造成的伤害

手动任务有可能影响你的健康。因为，手动操作有可能使你的肌肉和关节发生变化，并削弱它们的工作能力，从而增加了受伤几率。这些伤害包括：

- 扭伤和拉伤肌肉、韧带和肌腱；
- 腰部受伤；
- 关节及骨骼受伤或劳损；
- 神经损伤或压迫性损伤；
- 手–手臂振动而导致肌肉和血管的损伤；
- 慢性疼痛。

直接风险因素

在手动处理和操作某物体的过程中，当你暴露在风险因素面前时，例如你的肌肉需超负荷地工作，这项任务就变得具有危险。这些直接风险因素包括：

- 过度用力 – 当人体的软组织，例如肌肉、肌腱、韧带和椎间盘需承担重负时，随着用力程度增强，肌肉会疲劳；如不让疲劳的肌肉有足够的时间修复，就会造成伤害。
- 不良姿势和静态姿势 – 不良姿势是指身体部位处于任何不自然或不舒服的姿势。不良姿势在重复而频繁地发生的时候，或时间持续较长的时候，才会成为问题。在高于肩膀的地方操作——即你的手臂高于你的头部——就是一个不良姿势的典型例子，这种工作姿势会对关节和肌肉造成伤害。
- 振动 – 振动对人体的伤害视乎于振动的范围。如果全身受到振动，例如长时间坐在拖拉机上，那就有可能造成腰部的伤害。如果是手或手臂的振动，例如操作风动、电动或汽油动力工具，就有可能造成血管和神经

组织的损伤，最为典型的是手和指头部位的损伤。长期受振动的，还会烙下永久性的损伤。
- 重复性动作 – 能够快速完成的任务，但需要长时间重复操作和持续使用同部位的肌肉及其它软组织。长时间使用同部位的肌肉会造成肌肉疲劳并加大受伤风险。手动剪枝就是典型的重复性工作。
- 持续时间 – 包括完成一项工作所持续的时间，或不停歇地重复作业。作业时间越长，给肌肉积累产生的压力就越大。

相关风险因素

工作的安排、你自己的技能和健康状况也会影响你受伤与否。相关风险因素包括：
- 给你分派的工作量；
- 工作性质单一无变化，因而总是在使用身体的同一部位；
- 你对负荷物的操作方法；
- 负荷物的形状和构成；
- 你是否获得过安全操作负荷的培训；
- 工作时间长；
- 工具的维护是否到位；
- 你的总健康状况，以及对工作任务的认识。

如何预防伤害

风险虽无法移除，并非不可以减少。你的雇主可以考虑的一些选择包括：
- 提供叉车和移动升降辅助设备，以尽量避免手工搬动物体。
- 购买化学物品等产品时，选择体积小的、十公斤或十五公斤装的产品。
- 为不同的工作提供适当的工具，例如挖坑用的长把铁锹或剪枝用的电动修枝剪。
- 安排其他工友与你合力搬动笨重或不好操控的物体。
- 有可能的时候安排你换一下工作，以让你的肌肉得到休息。
- 有可能的时候允许你以自己的速度工作。
- 提供有关安全操作负荷的培训，让你懂得如何评估操作负荷物的风险。
- 注意工具的维护，以确保需要时工具能正常发挥作用。

更多详情

如对上述内容有任何疑问或需要更多资讯，请联系**SAWIA**，电话号码**8222 9277**，或**admin@winesa.asn.au**。

Development and delivery of this program and/or activity is one part of the South Australian Wine Industry Development Program as administered by SAWIA and is only possible from the support and funding provided by the South Australian Government through Primary Industries and Regions SA.

www.facebook.com/WineSouthAustralia
twitter.com/WineSouthAus
www.youtube.com/user/SouthAustralianWine/featured
www.instagram.com/winesouthaustralia/
www.linkedin.com/company/winesouthaustralia/
Email: admin@winesa.asn.au
Website: winesa.asn.au
Phone: +61 8 8222 9270